

GRATIN DE COURGETTES A LA NOIX DE JAMBON

Mercredi 25 Avril 2018

Un plus dans ce gratin qui donne du moelleux :

Gratin de courgettes à la noix de jambon pour 2 personnes et 5pp- 3 spl par part

- 2 courgettes*
- 6 fleurs de courgettes*
- 2 bananes fressinettes*
- 50 g de noix de jambon*
- 2 œufs moyens*
- 100 g de crème à 4 %
- 5 g de beurre à 41 %
- 1 cuillère à café de maïzena
- sel poivre blanc

Couper les courgettes en rondelles et les faire revenir sur une feuille de cuisson 10 minutes pour ôter une bonne partie de leur eau. Assaisonner

Préchauffer le four 200 °

Beurrer un plat à gratin et répartir dedans les courgettes, les fleurs de courgettes nettoyées et sans le pistil, les bananes coupées en rondelles et la noix de jambon taillée en lamelles.



Délayer la maïzena dans un peu de crème puis rajouter le restant de crème et fouetter avec les œufs. Assaisonner

Verser dans le plat et enfourner 25 à 30 minutes



Servir aussitôt



Pas de fressinettes ...remplacer par $\frac{1}{2}$ banane mais la fressinette apporte du moelleux et une note légèrement sucrée

Pour les fleurs de courgettes, ce n'est pas une obligation mais j'en avais qui allaient se faner

Pour le repas du soir : salade d'endives + 50 g de maïs +asperges + 1 c à c d'huile (2pp- 1 spl) – gratin de courgettes à la noix de jambon (5pp- 3 spl) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp). Total : 8pp-5spl

Le soleil étant de retour, très belle journée à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés